



# GUIDA PSICOLÒGICA A SU CORONAVIRUS PRO IS TZITADINOS

Proite sa timoria podet diventare pànicu e comente nos podimus difèndere cun is cumportamentos e pensamentos giustos e emozioni fundadas.

Pro acabbare:

### Difèndere a is pitzinnos

Tocat a difèndere a is pitzinnos puru. Si nos preguntant, damus sempre sa disponibilidade nostra a faeddare cun calma de su chi podent àere intesu e chi ddos faghet a timere, currende unu quadru istasticu isballiadu. Est mègius a non ddos espònnere a is informatziones allarmisticas chi amus nadu.

### Non tèngias birgòngia de pedire agiudu

Si pensas chi sa timoria e s'ansia chi tenes siant tropu e ti dant istrobbu, non tèngias birgòngia de nde regionare e de pedire agiudu a unu professionista. Is Psicòlogos connoschent custus problemas e ti podent ajudare cun cumpetèntzia





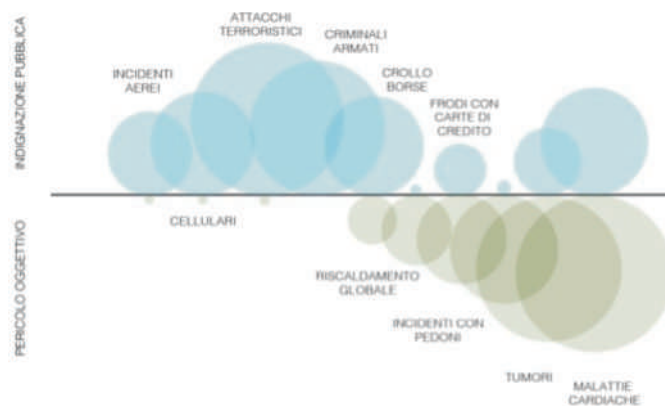
*Costa guida non chircat de èsser cumpreta ne de si ponner a su postu de unu agiudu professionale. Est un'agiudu po pensare e adderezare a su mègius is pensamentos, emozione e cumportamentos nostros (individuales e colletivos) in antis a su problema de su Covid-19. Pagu minutos de su tempus bostru pro una letura chi isperamos chi bos potzat giuare.*

**David Lazzari**  
Presidente Consiglio Nazionale Ordine Psicologi

**SA TIMORIA.** Sa timoria est un'emozione potente e ùtile. S'evoluzione de s'ispècie umana dd'at seletzionada pro poder prevenire is perìgulos e duncas serbit a ddos evitare. Però funtzionat bene si est proportzionada a is perìgulos. Est istadu gasi finas a cando is òmines teniant esperièntzia direta de is perìgulos e detzidiand voluntariamente si ddos afrontare o nono. Oe medas perìgulos no dependent de is esperièntzias nostras. Nde ischimus proite ca nde regionant is mezos de informatzione, ma is messàgios chi girant in internet ddos ammanniant meda. Tenimus prus timoria de su chi non connoschimus, de su chi est raru e nou, e sa difusione de su coronavirus nou tenet pròpiu custas caraterísticas. Inoghe unas indicatziones pro evitare chi sa timoria diventet tropu prus manna de su riscu ogetivu, acabende pro nos fagher dannu.

## 5 INDICAZIONES CONTRA DE SU PÀNICU

- 1. Sighire is fatos, est a nàrrere su perìgulu ogetivu.**  
Su Coronavirus s'atacat a lestru ma, comente at nadu s'OMS, de 100 personas chi s'ammalàidant, sa prus parte sanat a sola o tenet solu problemas lèbios. Is mesuras colletivas ecetzionales naschent pruscatotu proite ca tocat a frenare s'epidemia.
- 2. Non cunfùndere una càusa ùnica cun unu dannu collaterale**  
Is situatziones prus graes o is mortes nde bessint prus che àteru cando unu tenet giai àteros problemas de salute: no ddos càusat su coronavirus a solu, gasi etotu comente capitat cun is diversas formas de influenza, chi portant a sa morte meda prus gente.
- 3. Si nos faghimus pigare de su pànicu generale, tendimus a non biere is datos ogetivos e sa capatzidade de regionare si podet reduire**  
A medas personas ddis pigat s'ansia e bolent fagher calesisiat cosa po dda fagher passare. Custu podet fagher bènnere stress e cumportamentos irrazionales e de pagu profetu. Tantu pro fagher calincuna cosa, medas bortas s'acabbat faghende cosas isballiadas e non si pigant a contu atziones fàtziles de protetzione, chi giuant meda, comente is chi cunsigiant is Autoridades sanitàrias.
- 4. Tropas emozione non faghent regionare bene e frenant sa capatzidade de biere is cosas in una prospetiva prus giusta e prus manna, est a nàrrere de allargare su logu e su tempus pro carculare is fenòmenos. Est difitzile a respòndere a is emozione cun su regionamentu, però est mègius a partire sempre de is datos ogetivos. Sa règula fundamentale est *s'ecuilibriu tra su sentimentu de timoria e su riscu ogetivu.***



Costa figura faghet biere sa timoria po su coronavirus in prospetiva.

Sa figura mustrat su fenòmenu de is timorias in su totu: a subra, is perìgulos chi si timint prus de su chi si diat dèper timere.

A suta, is perìgulos a chi semus abituados e chi non faghent a timere su tantu giustu.

S'isproporzione intre is àreas de is duos chircos faghet biere sa diferèntzia tra timorias sogetivas e perìgulos ogetivos.

- 5. Semus preocupados po sa debbilesa nostra e de is chi bolimus bene, e chircamus de fagher de totu pro chi no tèngiant dannu. Ma *a chircare ossessivamente de èssere inatacàbiles s'otenet su contràriu, proite ca diventamus tropu timarosos, non bonos a afrontare su tempus benidore, ca s'inserramus tropu in nois etotu.***

## 3 BONAS PRÀTICAS PRO AFRONTARE SU CORONAVIRUS

- 1. Non chircare continuamente informatziones, ma imperare e ispaghinare solu fontes informativas de si poder fidare**  
No istes tropu apicigadu a su chi nde bessit de is mezos de informatziones e de is *socials*. Una borta chi tenes is informatziones de base, bastat a controllare is aggiornamentos in is fontes giustas. Gasi podes ischire totu su chi ti serbit pro ti defèndere, chentza de ti fagher aundare de unu riu continu de "allarmes ansiògenos".  
- Ministèriu de sa Salute: [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)  
- Istituto Superiore de sa Salute: [www.epicentro.iss.it/coronavirus](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus)
- 2. Unu fenòmenu colletivu e non personale**  
Su Coronavirus no est una cosa individuale. Nos depimus defèndere comente comunidade responsàbile. S'Istituto Superiore de sa Salute inditat atziones de preventzione personale ([www.epicentro.iss.it/coronavirus](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus)).  
Si si faghent sempre custas atziones elementares, s'abàsciat meda su riscu de infetzione pro nois etotu, is chi tenimus acanta e totu sa comunidade.
- 3. Trabballa colletivamente pro unu fenòmenu colletivu**  
Mancari chi tue ti sias fatu un'idea giusta de su fenòmenu, tocat a chircare de agiudare a is àteros, contende cun faeddos fàtziles sa guida nostra e is recumandatatziones chi amus elencadu. Podes dare is informatziones chi agatas inoghe, regionende cun calma e passièntzia imbetzes de trascurare o, peus, disprezziare a chie no ischit e non bolet pensare.  
***Trabballende totus de manera informada e responsàbile e agiudendesi de pare a pare a ddu fàghere, si difendet mègius sa comunidade e cadaunu de nois.***